



Cervicàlgia, torticollis

Males postures, estrès, tensió nerviosa etc., poden **inflamar** les articulacions, músculs, lligaments i nervis del coll produint dolor, contractures, pèrdues de mobilitat, mal de cap, marejos, vertigen, formigueig a braços i mans... Cal trobar la **causa** que ho produeix per poder atacar l'origen del problema i evitar que la lesió empitjori i es cronifiqui. La descàrrega de la zona afectada produeix uns **resultats sorprenents**.



Ciàtica

És el **pinçament** del nervi ciàtic que irradia un dolor a la zona baixa de l'esquena i que pot baixar per la cama i fins i tot fins al peu. Per eliminar-la farem servir la tècnica neuromuscular i **tècniques inhibidores** amb les quals aconseguirem reduir la intensitat del dolor fins a acabar amb la contractura. Buscarem quines són les **causes** per les que ha aparegut la ciàtica i intentar que no es repeteixin en un futur.



Anti estrès

Aquí trobaràs el teu moment, amb un massatge descontracturant **generalitzat** per tot el cos, eliminant les tensions acumulades psíquiques, nervioses i/o musculars, produïdes per un **ritme accelerat** de la nostra vida. Aquest massatge et portarà a un estat de renovació i relaxació màxima. Les tensions acumulades pels mals hàbits diaris s'alliberaran i sortiràs amb l'**energia** ben recarregada.



Dorsalgia

És el dolor d'esquena situat entre la lumbar i la cervical. El massatge és molt recomanable, amb **maniobres relaxants** des del coll i espatlles fins a les lumbar, insistint en els paravertebrals i en els punts de dolor. Es busca el relaxament de les tensions neuro-musculars i dels lligaments. Aplicarem un seguit de tècniques manuals que ajudaran a eliminar aquest dolor tan **comú** i tan molest.



Contractures

És la contracció del múscul, que queda en una **tensió constant** i sense relaxar-se. Així es forma el que coneixem com a "nus". No és una lesió greu però sí que és molesta perquè quan fem determinats moviments sentim un dolor. Amb determinades tècniques de massatge manual, aquests "nusos" van desapareixent i amb ells se'n va el dolor.



Cefalea tensional

És un dolor opressiu a la zona **cranial**, cervical i mandibular. Normalment comença a la zona posterior i va ascendint fins a nivell de les celles, contraient la musculatura i apareixent la rigidesa. L'origen és estrès, per contracció muscular, manca de son... El massatge proveeix al múscul d'oxigen i nutrients, relaxa la musculatura i aporta **millores** molt notables.



Lumbàlgia

Les lumbàlgies són dolors a la **part baixa** de l'esquena. Les causes més freqüents de les lumbàlgies són els esforços continuats, els sobreesforços i les postures inadequades i mantingudes durant temps. El massatge farà que els músculs quedin descarregats i relaxats, tornant així a la seva **posició natural** i eliminant el dolor causat per la lumbàlgia.



Cames cansades

Es manifesta amb **inflor** i **pesadesa** a les cames, això es deu al fet que el retorn de la circulació venosa es torna més lent i la sang queda estancada a les venes de les cames. Això provoca que es **dilatin** i es filtri líquid als teixits externs. Amb el massatge s'anirà aconseguint que la circulació sigui més fluida i la sang circuli a un ritme normal.